

CẢM NHẬN HẠNH PHÚC CỦA GIÁO VIÊN KHOA LÝ LUẬN CHÍNH TRỊ VÀ KHOA HỌC XÃ HỘI NHÂN VĂN – TRƯỜNG CAO ĐẲNG CẢNH SÁT NHÂN DÂN II

Lã Thị Huyền Trang
Email: Huyentrangpsy999@gmail.com

Tóm tắt: Bài viết “Cảm nhận hạnh phúc của giáo viên Khoa Lý luận chính trị và khoa học xã hội nhân văn” sử dụng thang đo PERMA để đánh giá cảm nhận hạnh phúc của giáo viên khoa Lý luận chính trị và khoa học xã hội nhân văn, trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II. Kết quả chỉ ra cảm nhận hạnh phúc của giáo viên ở mức bình thường và không có khác biệt về cảm nhận hạnh phúc của giáo viên giữa các nhóm giới tính cũng như chức danh. Mối liên hệ giữa các thành tố hạnh phúc “cảm xúc tích cực”, “sự gắn kết”, “mối quan hệ tích cực”, “ý nghĩa cuộc sống” và “thành tựu cá nhân” của giáo viên khoa Lý luận chính trị và khoa học xã hội nhân, trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II với cảm nhận hạnh phúc chung khá chặt chẽ.

Từ khóa: Cảm nhận hạnh phúc; Thang đo Perma; Giáo viên khoa Lý luận chính trị và khoa học xã hội nhân văn; Trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

THE SENSE OF WELL - BEING OF TEACHERS AT THE FACULTY OF POLITICAL THEORY AND SOCIAL SCIENCES, HUMANITIES – PEOPLE’S POLICE COLLEGE 2

La Thi Huyen Trang
Email: Huyentrangpsy999@gmail.com

Abstract: The study “The sense of well - being of teachers at the Faculty of Political Theory and Social Sciences, Humanities – People’s Police College 2” uses the PERMA scale to assess the sense of well – being of teachers at the Faculty of Political Theory and Social Sciences, Humanities - People’s Police College 2. The results indicate that the sense of well – being of teachers is at an average level, with no significant difference in the sense of well – being between male and female teachers or among different job titles. The relationship between well – being components – “positive emotions,” “engagement,” “positive relationships,” “meaning in life,” and “accomplishment” – of the teachers at the Faculty of Political Theory and Social Sciences, Humanities, at the People’s Police College 2 is strongly correlated with their overall happiness perception.

Keywords: Sense of well - being; PERMA scale; Teachers at the Faculty of Political Theory and Social Sciences, Humanities; People’s Police College 2.

Nhận bài: 08/03/2025

Phản biện: 04/04/2025

Duyệt đăng: 09/04/2025

I. ĐẶT VẤN ĐỀ

Hạnh phúc là một mục tiêu quan trọng trong cuộc đời mỗi cá nhân. Mỗi người có một quan điểm riêng về hạnh phúc nhưng hạnh phúc có lẽ đều sẽ mang lại những giá trị tích cực cho cuộc sống của mỗi cá nhân. Và cảm nhận hạnh phúc cũng là một khía cạnh không thể thiếu trên con đường kiếm tìm hạnh phúc của chúng ta. Chỉ có thể cảm nhận được hạnh phúc mới thực sự là người hạnh phúc. Cảm nhận hạnh phúc được xem như là việc mỗi cá nhân tự đánh giá dựa trên nhận thức và tình cảm về sự hài lòng, dễ chịu đối với cuộc sống của họ, về mức độ đáp ứng các nhu cầu cảm xúc tích cực (Casas, 2013; Phan Thị Mai Hương, 2014). Hai tác giả Keyes và Waterman thì cho rằng: “Cảm nhận hạnh phúc chủ quan là nhận thức của từng người và những đánh giá của họ về đời sống của mình trong tâm trạng khỏe và các chức năng về tâm lý và hoạt động xã hội.”.

Vào tháng 6/2012, cựu Tổng Thư ký Liên Hợp

quốc Ban Ki-moon chính thức công bố Ngày Quốc tế Hạnh phúc 20/3 tại một hội nghị của Liên Hợp quốc về vấn đề này. Ngày 12/7/2021, Đại hội đồng Liên Hợp quốc đã thông qua Nghị quyết 66/281 tuyên bố ngày 20/3 hàng năm là Ngày Quốc tế Hạnh phúc. Thực hiện mục tiêu phát triển an sinh xã hội, xây dựng gia đình Việt Nam ấm no, tiến bộ, hạnh phúc và hưởng ứng Ngày Quốc tế Hạnh phúc 20/3 do Liên Hợp quốc phát động, ngày 26/12/2013, Thủ tướng Chính phủ đã ban hành Quyết định số 2589/QĐ-TTg phê duyệt Đề án “Tổ chức các hoạt động nhân Ngày Quốc tế hạnh phúc 20 tháng 3 hàng năm” nhằm nâng cao nhận thức của các cấp, ngành, tổ chức, cá nhân, gia đình, toàn xã hội về Ngày Quốc tế Hạnh phúc, từ đó có hành động cụ thể, thiết thực xây dựng gia đình hạnh phúc, cộng đồng hạnh phúc của người Việt Nam; tăng cường sự tham gia, phối hợp giữa các cấp, ngành, các tầng lớp nhân dân và

sự hợp tác, giúp đỡ của các tổ chức, cá nhân trong và ngoài nước đối với các hoạt động nhân Ngày Quốc tế Hạnh phúc.

Hạnh phúc là một vấn đề nhận được nhiều sự quan tâm nghiên cứu của nhiều lĩnh vực khác nhau. Hạnh phúc đã được xem xét từ sớm nhưng dưới góc độ sinh học. Theo các nhà nghiên cứu sinh học thì hạnh phúc được sinh ra từ não và có sự kết hợp của các chất hóa học trong cơ thể. Vào những năm 50 của thế kỷ XX, các lý thuyết tập trung vào hạnh phúc, vào những khía cạnh tích cực của con người đã được các nhà tâm lý học như Carl Rogers, Erich Fromm và Abraham Maslow tìm hiểu. Thế kỷ XX, hạnh phúc được tâm lý học quan tâm một cách thích đáng, trong đó Tâm lý học tích cực chuyên nghiên cứu định lượng về hạnh phúc và hướng đến hỗ trợ cho con người tận hưởng một cuộc sống tích cực trọn vẹn. Ngày nay, hạnh phúc đã trở thành đối tượng nghiên cứu của ngành nghiên cứu độc lập có tên gọi The Science of Happiness.

Trong đó, sự cảm nhận hạnh phúc cũng là một khía cạnh được nhiều tác giả trên thế giới và trong nước lưu tâm. Tại Việt Nam, các nghiên cứu về cảm nhận hạnh phúc sử dụng các thang đo đã được Việt hóa từ thang đo Perma, thang đo đánh giá hạnh phúc do Ryff và Keyes ở Đại học Emory xây dựng. Một số nghiên cứu gần đây còn quan tâm đến cảm nhận hạnh phúc trong thời kỳ đại

dịch Covid như nghiên cứu về chỉ số hạnh phúc của sinh viên trường đại học ngoại ngữ, đại học quốc gia Hà Nội trong giai đoạn giãn cách xã hội do đại dịch covid – 19 của nhóm tác giả Nguyễn Thị Thắng. Tuy nhiên, về cảm nhận hạnh phúc của người chiến sĩ Công an nhân dân thì chưa có nghiên cứu đề cập tới.

Với lực lượng Công an nhân dân, phẩm chất sẵn sàng hy sinh vì Tổ quốc, vì bình yên và hạnh phúc của nhân dân đã trở thành một phần máu thịt của người chiến sĩ Công an, thành thuộc tính trong công tác, chiến đấu của lực lượng Công an nhân dân. Hạnh phúc của nhân dân, Tổ quốc luôn đặt lên trên hạnh phúc của cá nhân. Vì vậy, cảm nhận hạnh phúc của người giáo viên Công an nhân dân khoa Lý luận chính trị và khoa học xã hội nhân văn, trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II - những chiến sĩ mang trên mình nhiệm vụ cao cả “Vì nước quên thân, vì dân phục vụ” cũng là một vấn đề rất đáng để quan tâm.

Bài viết tập trung khảo sát cảm nhận hạnh phúc của giáo viên khoa Lý luận chính trị và khoa học xã hội nhân văn, trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II.

II. NỘI DUNG NGHIÊN CỨU

2.1. Phương pháp nghiên cứu

2.1.1. Mẫu khảo sát:

Chọn mẫu thuận tiện và khảo sát trực tiếp bằng phiếu khảo sát.

Số lượng khách thể nghiên cứu: 27 giáo viên.

Đặc điểm	Số lượng	Tỷ lệ
Giới tính		
Nữ	19	70%
Nam	8	30%
Chức danh		
Giáo viên cao cấp	15	55%
Giáo viên chính	12	45%

2.1.2. Phương pháp nghiên cứu

- Thang đo: Nghiên cứu sử dụng thang đo Perma do Butler và Kern (2016) phát triển. Cảm nhận hạnh phúc được đo lường qua 5 khía cạnh:

P: Cảm xúc tích cực (Positive emotions)

E: Sự gắn kết (Engagement)

R: Những mối quan hệ tích cực (Positive relationships)

M: Ý nghĩa cuộc sống (Meaning)

A: Thành tựu cá nhân (Accomplishments)

Và các yếu tố mở rộng:

N: Cảm xúc tiêu cực (Negative emotions)

H: Sức khỏe thể chất (Physical health)

Thang đo Likert 11 mức độ từ 0 đến 11 với mức hoàn toàn không đồng ý đến hoàn toàn đồng ý.

Thang đo gồm 23 mệnh đề với 15 mệnh đề gốc và 8 mệnh đề mở rộng.

Cảm xúc tích cực: P = trung bình (P3, P13, P22)

Sự gắn kết: E = trung bình (E2, E10, E17)

Những mối quan hệ tích cực: R = trung bình (R8, R19, R21)

Ý nghĩa cuộc sống: M = trung bình (M7, M9, M20)

Thành tựu cá nhân: A = trung bình (A1, A5, A15)

Tổng thể hạnh phúc theo mô hình của PERMA = trung bình (P3, P13, P22, E2, E10, E17, R8, R19, R21, M7, M9, M20, A1, A5, A15)

Cảm xúc tiêu cực N (N4, N11, N14, N16, N23)

Sức khỏe thể chất H (H6, H12, H18).

Cách phân loại mức độ hạnh phúc như sau:

Rất hạnh phúc: 9 – 10 (0 -1 đối với cảm xúc tiêu cực) ; Hạnh phúc: 8 – 8.9 (1.1 – 3 đối với cảm xúc tiêu cực) ; Bình thường: 6.5 – 7.9 (3 – 5 đối với cảm xúc tiêu cực); Không hạnh phúc: 5 – 6.5 (5.1 – 6.5 đối với cảm xúc tiêu cực); Rất không hạnh phúc: dưới 5 (trên 6.5 đối với cảm xúc tiêu cực).

- Phỏng vấn: Phỏng vấn các giáo viên về cảm nhận hạnh phúc để có những đánh giá khách quan và có thêm những thông tin hỗ trợ cho nghiên cứu.

- Xử lý số liệu bằng thống kê toán học: Dữ liệu được xử lý bằng phần mềm SPSS.

Các phép toán thống kê: tính giá trị trung bình, kiểm định T- test, tương quan Pearson.

2.2. Kết quả nghiên cứu

2.2.1. Cảm nhận hạnh phúc của giáo viên khoa Lý luận chính trị và khoa học xã hội nhân văn, trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

Từ kết quả nghiên cứu cho thấy cảm nhận hạnh phúc trung bình của giáo viên khoa Lý luận chính trị và khoa học xã hội nhân văn, trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II là 7.42. So với phân loại mức độ hạnh phúc theo thang PERMA thì chỉ số này ở mức bình thường.

Khi so sánh cảm nhận hạnh phúc của giáo viên cao cấp và giáo viên chính, chúng tôi thấy không có sự khác biệt về mức độ hạnh phúc giữa nhóm giáo viên ở các chức danh khác nhau ($\text{sig} = 0.912 > \alpha$), với cảm nhận hạnh phúc trung bình của giáo viên cao cấp là 7.44 và giáo viên chính là 7.40. Và cũng không có sự khác biệt về cảm nhận

hạnh phúc của giáo viên nam và giáo viên nữ ($\text{sig} = 0.98 > \alpha$), cảm nhận hạnh phúc trung bình của giáo viên nam là 7.43 và giáo viên nữ là 7.42. Khi phỏng vấn sâu một số giáo viên, có giáo viên cho rằng bản thân chưa đạt được những mục tiêu đề ra trong năm học của mình nên chưa cảm thấy hài lòng, còn về sức khỏe thì bản thân cũng gặp phải nhiều vấn đề về sức khỏe do ảnh hưởng của hậu Covid – 19 do đó đôi khi cảm thấy không thoải mái, lo lắng.

2.2.2. Những thành tố cụ thể trong cảm nhận hạnh phúc

Từ kết quả nghiên cứu cho thấy, chỉ số các thành tố hạnh phúc của giáo viên khoa Lý luận chính trị và khoa học xã hội nhân văn, trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II đều ở mức bình thường, trong đó thành tố ý nghĩa về cuộc sống có chỉ số trung bình cao nhất 7.84; thành tố thành tựu cá nhân ở mức thấp nhất 6.74. Cảm xúc tiêu cực cũng nằm ở mức bình thường: 4.98. Kết quả phỏng vấn cho thấy nhiều giáo viên cảm thấy cuộc sống vẫn luôn có ý nghĩa dù thành tựu trong công việc chưa cao. Bởi ngoài công việc thì những giá trị về gia đình, các mối quan hệ trong cuộc sống là những điều mà họ lưu tâm và ý nghĩa của những điều đó khiến họ cảm nhận được niềm vui trong cuộc sống của bản thân.

2.2.3. So sánh thành tố hạnh phúc của giáo viên cao cấp và giáo viên chính

Chúng tôi đã tiến hành kiểm định T-test để so sánh giá trị trung bình của các thành tố trong cảm nhận hạnh phúc giữa các nhóm giới tính và chức danh trong giáo viên. Kết quả được thể hiện ở bảng 3:

Bảng 3: So sánh các thành tố hạnh phúc của giáo viên khoa Lý luận chính trị và khoa học xã hội nhân văn, trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II giữa các nhóm chức danh và giới tính

Các thành tố	Cảm xúc tích cực	Sự gắn kết	Mối quan hệ	Ý nghĩa	Thành tựu	Cảm xúc tiêu cực	Sức khỏe
Giáo viên							
Chức danh							
Giáo viên cao cấp	7.53	7.26	7.55	8.0	6.77	4.52	6.86
Giáo viên chính	7.11	7.83	7.86	7.52	6.69	5.56	6.33
Giới tính							
Giáo viên nam	7.62	7.37	7.79	7.9	6.45	5.15	7.29
Giáo viên nữ	7.22	7.58	7.65	7.8	6.86	4.91	6.35

So sánh giá trị trung bình của các thành tố trong cảm nhận hạnh phúc giữa các nhóm chức danh và giới tính đều không có sự khác biệt ý nghĩa về chỉ

số trung bình (giá trị p đều lớn hơn 0.05). Như vậy, trong khoảng thời gian được nghiên cứu, giáo viên nam và nữ; giáo viên cao cấp và giáo

viên chính của khoa Lý luận chính trị và khoa học xã hội nhân văn, trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II đều trải nghiệm qua các cảm xúc tích cực, sự gắn kết, mối quan hệ tích cực, ý nghĩa cuộc sống và thành tựu cá nhân tương đồng nhau.

2.2.4. Mối tương quan giữa các thành tố hạnh phúc của giáo viên khoa Lý luận chính trị

Bảng 4: Mối tương quan giữa các thành tố hạnh phúc của giáo viên khoa Lý luận chính trị và khoa học xã hội nhân văn, trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

Nhân tố	PERMA	P	E	R	M	A	N
P	0.735**						
E	0.662**	X					
R	0.464**	X	X				
M	0.847**	0.734**	X	X			
A	0.75**						
X	0.578**	X	0.523**				
N	-0.49**	X	X	-0.406*	-0.453*	X	
H	0.606**	0.608**	X	X	0.654**	X	X

** Tương quan có ý nghĩa ở mức $p < 0.01$.

*Tương quan có ý nghĩa ở mức $p < 0.05$.

PERMA: chỉ số hạnh phúc

P: Cảm xúc tích cực (Positive emotions)

E: Sự gắn kết (Engagement)

R: Những mối quan hệ tích cực (Positive relationships)

M: Ý nghĩa cuộc sống (Meaning)

A: Thành tựu cá nhân (Accomplishments)

N: Cảm xúc tiêu cực (Negative emotions)

H: Sức khỏe thể chất (Physical health)

Từ kết quả bảng trên cho thấy cả năm thành tố hạnh phúc (P, E, R, M, A, N) và thành tố mở rộng H đều có liên quan chặt chẽ với cảm nhận hạnh phúc. Trong đó, thành tố M có $r = 0.847$ cho thấy ý nghĩa cuộc sống có mối tương quan thuận chặt chẽ với cảm nhận hạnh phúc của giáo viên khoa Lý luận chính trị và khoa học xã hội nhân văn, trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II. Ngoài ra, thành tố N có mối tương quan nghịch với chỉ số cảm nhận hạnh phúc chung với $r = -0.49$ **. Điều này cho thấy nếu các giáo viên càng có nhiều cảm xúc tích cực, có nhiều mối quan hệ gắn kết, những thành tựu cá nhân và cảm thấy có ý nghĩa với cuộc sống cùng với sức khỏe thể chất cao thì cảm nhận hạnh phúc chung càng tăng. Ngược lại, cảm xúc tiêu cực càng nhiều với giáo viên thì cảm nhận hạnh phúc chung sẽ giảm xuống.

Khi xét đến mối tương quan giữa các thành tố hạnh phúc, kết quả cho thấy thành tố ý nghĩa cuộc sống M có mối quan hệ thuận rất cao với thành tố cảm xúc tích cực P với $r = 0.734$ **. Thành tựu

và khoa học xã hội nhân văn, trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II

Để tìm hiểu có mối quan hệ giữa các thành tố hạnh phúc của giáo viên, khoa Lý luận chính trị và khoa học xã hội nhân văn, trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II hay không, chúng tôi đã tiến hành phân tích tương quan Pearson. Kết quả được thể hiện ở Bảng 4 như sau:

cá nhân A có mối tương quan thuận cao với E sự gắn kết và M ý nghĩa cuộc sống với r lần lượt là 0.578 ** 0.523 **. Ngoài ra thành tố mở H sức khỏe thể chất cũng có mối tương quan cao với cảm xúc tích cực và ý nghĩa cuộc sống với r lần lượt là 0.608 ** và 0.654 **.

Trong khi đó N cảm xúc tiêu cực có mối tương quan nghịch với những mối quan hệ tích cực và ý nghĩa cuộc sống ở mức trung bình với r là -0.406 * và -0.453 *.

Từ đó, có thể thấy giáo viên càng có những cảm xúc tích cực thì càng cảm thấy có ý nghĩa với cuộc sống và ngược lại ý nghĩa cuộc sống giúp gia tăng những cảm xúc tích cực ở người giáo viên. Và tận hưởng thành tựu trong cuộc sống khiến cho người giáo viên cũng gia tăng sự gắn kết trong các mối quan hệ và cảm thấy cuộc sống càng nhiều ý nghĩa hơn; đồng thời càng cảm thấy những ý nghĩa trong cuộc sống cũng như sự gắn kết trong các mối quan hệ sẽ giúp cá nhân tăng cường những thành tựu trong cuộc sống hơn. Bên

cạnh đó, sức khỏe thể chất khiến cho giáo viên gia tăng ý nghĩa cuộc sống cũng như những cảm xúc tích cực; hơn nữa những cảm xúc tích cực và ý nghĩa cuộc sống cũng giúp cải thiện sức khỏe thể chất của người giáo viên.

Như vậy, có thể thấy muốn gia tăng cảm nhận hạnh phúc, người giáo viên cần tăng cường những cảm xúc tích cực thông qua những hoạt động giải trí: đọc sách, nghe nhạc, những hoạt động trải nghiệm, thiện nguyện...; giảm thiểu những cảm xúc tiêu cực; phát triển, mở rộng những mối quan hệ tích cực; tăng cường các hoạt động thể chất; đưa ra những mục tiêu định hướng rõ ràng trong cuộc sống; tận hưởng những thành tựu của cá nhân để tăng cường cảm nhận hạnh phúc.

III. KẾT LUẬN

Kết quả nghiên cứu cho thấy cảm nhận hạnh phúc của giáo viên khoa Lý luận chính trị và khoa học xã hội nhân văn, trường Cao đẳng Cảnh sát nhân dân II ở mức bình thường. Giữa giáo viên nam và giáo viên nữ; giữa giáo viên cao cấp và giáo viên chính không có sự khác biệt trung bình

mang tính ý nghĩa về cảm nhận hạnh phúc.

Những cảm xúc tích cực, sự gắn kết, các mối quan hệ tích cực, tận hưởng thành tựu, ý nghĩa cuộc sống và sức khỏe thể chất giúp giáo viên gia tăng cảm nhận hạnh phúc; ngược lại cảm xúc tiêu cực sẽ làm giảm mức độ cảm nhận hạnh phúc của người giáo viên.

Điều này đặt ra vấn đề mỗi giáo viên muốn gia tăng cảm nhận hạnh phúc cần tăng cường cảm xúc tích cực; hạn chế cảm xúc tiêu cực; xây dựng mục tiêu cho công việc, cuộc sống; mở rộng những mối quan hệ tích cực, gia tăng sự gắn kết trong các mối quan hệ; tận hưởng thành tựu cá nhân và tích cực tham gia những hoạt động có lợi cho sức khỏe thể chất.

Kết quả nghiên cứu đã chỉ ra ý nghĩa cuộc sống rất quan trọng trong cảm nhận hạnh phúc của người giáo viên, vì vậy người giáo viên cần xác định cho mình mục tiêu rõ ràng trong cuộc sống và tìm kiếm ý nghĩa cuộc sống đích thực đối với bản thân để đạt được hạnh phúc trọn vẹn trong cuộc đời mình.

TÀI LIỆU THAM KHẢO

1. Hồ Văn Dũng. (2022). Cảm nhận hạnh phúc của sinh viên trường Đại học Sư phạm Đại học Huế. *Tạp Chí Giáo dục*, số 3, trang 59–64.
2. Đinh Thị Thi, Lê Thái Phụng. (2021). Đo lường cảm nhận hạnh phúc của sinh viên tại các trường Đại học trên địa bàn thành phố Đà Nẵng, Việt Nam. *Tạp chí Khoa học và công nghệ đại học Thái Nguyên*, số 18 -2021.
3. Nguyễn Thị Thắng. (2022). Chỉ số hạnh phúc của sinh viên trường đại học ngoại ngữ - Đại học quốc gia Hà Nội trong giai đoạn giãn cách xã hội do đại dịch Covid – 19. *Tạp chí nghiên cứu nước ngoài*, số 4, trang 76 – 85.
4. Julie Butler, Margarer. (2016). The PERMA-Profler: A brief multidimensional measure of flourishing, *International journal of wellbeing*, Vol.6 No.3.
5. Nguyễn Thái Quốc. (2023). Cảm nhận hạnh phúc của học sinh trung học cơ sở trường tiểu học, trung học cơ sở và trung học phổ thông Chu Văn An. *Tạp chí Khoa học – Trường Đại học Tây Bắc*, 4, 33.
6. Hoàng Thị Trang. (2015). *Cảm nhận hạnh phúc của sinh viên*. Luận văn thạc sỹ, Trường Đại học Khoa học xã hội và nhân văn.